

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

В.А. Рамикова



Директор ОДО «Общелит-3»

Шорохова Е.Н.

**Меню основного (организованного) двухнедельного питания
на осенне-зимний период
(в том числе ММС)
для обучающихся с 7-11 лет
2025-2026 учебный год**

Рацион: 7-11 лет ,в т.ч. ММС

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак (1 смена)								
184 Партнер 2013	Каша молочная "Манная" с маслом сливочным 165/5	170	5,20	6,60	26,30			186,90
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ. молоком 70/20	90	13	9,9	20,70			228,2
294 Партнер 2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00			76,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00			100,00
Итого за Завтрак			22	17	87			591
Стоимость завтрака								
Обед (2 смена)		71,09						
№6 партнер 2013	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,8	4,10	9,00			79,20
Партнер 2013 №61	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,10	2,00	15,5			90,70
партнер 54 сб Опище	Макаронные отварные с соусом Болоньезе 130/70	200	15,10	15,90	45,60			291,20
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	35	2,90	0,30	17,50			87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед			24,2	22,6	111			656,7
Стоимость обеда								
		79,73						

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал) γ
			Питательные вещества (г)				
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№200 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным145/5	150	4,70	6,40	24,80	176,40	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0	38,20	
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
Итого за Завтрак		500	11	10	65	402	
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5	80,10	
партнер.54 сб Опище	Макароньы отварные с соусом Болоньезе130/70	200	15,10	15,90	45,60	291,20	
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	3,8	28,0	162,8	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60	
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед		705	24,89	23,99	127,3	740,3	
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч ММС			Период: ОСЕНЬ			День: понедельник			Неделя: 1		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак (1 смена)											
ТТк19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	160	5,0	5,20	22,10	156,40					
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00					
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00					
пром	Йогурт питьевой	100	3,20	3,2	4,5	62,0					
Итого за Завтрак		500	11,5	8,8	56,6	358,4					
Стоимость завтрака		71,09									
Обед (2 смена)											
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	94,80					
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80					
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	4,1	3,30	25,00	146,60					
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50					
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50					
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10					
Итого за Обед		705	27	8,6	100,4	587,3					
Стоимость обеда		79,73									

Рацион: 7-11 лет .в т.ч ММС

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
Биточки куриные с томатным соусом 60/30		90	12,80	2,60	13,60		131,80
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		170	5,30	5,60	23,50		166,10
Чай витаминизированный Виготка		200	0,08	0,00	11,80		45,20
Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»		40	3,30	0,40	20,00		100,00
Итого за Завтрак		500	21,48	8,60	68,90		443,10
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
Щи из свежей капусты со сметаной 195/5		200	1,30	4,05	6,70		68,10
Котлеты мясные с томатным соусом 60/30		90	9,70	11,00	13,00		193,10
Каша Артек пшеничная вязкая		150	4,1	3,30	25,00		146,60
Компот из сухофруктов		200	0,20	0,00	14,50		58,50
Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»		35	2,90	0,30	17,50		87,50
Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной		30	2,30	0,30	13,40		68,10
Итого за Обед		705	20,5	18,95	90,1		621,9
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: пятница

Неделя: 1

Неделя: 1

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
тк22	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/30	90	5,3	5,00	6,00	90,00
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	170	4,3	6,10	45,30	254,30
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ткк	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	12,9	11,5	81,3	484,3
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
56 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20
тк21ср	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,50	4,30	36,00	206,60
294 Партнер,2013	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ткк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	22,1	19,8	105,9	695,2
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: 7-11 лет ,в т.ч ММС

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
тк21сгр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80	234,10
№273 партнер 2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00	100,00
Итого за Завтрак		500	18,6	19,1	76,7	536,6
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5	200	1,60	3,40	10,6	83,20
№22 сгр	Биточки рыбные с соусом томатным 60/30	90	9,60	2,30	17,7	134,00
№465 сб 1983	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,8	5,40	40,00	224,40
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10
Итого за Обед		705	20,29	11,79	111,5	647,8
Стоимость обеда		79,73				
Итого за период завтрака		501	14,772	11,293	71,24	451,03
Итого за период обеда		710	21,897	17,062	99,47	626,15

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: среда

Неделя: 1

Неделя: 1							
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
Тк25/2ср	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9		88,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70		167,50
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00		100,00
Итого за Завтрак		500	14,04	9,53	62,60		396,10
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
№25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	90	1,20	7,20	5,9		92,70
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	5,8	4,40	23,30		132,80
164 партнер2021	Гречка по-купечески	150	8,80	7,90	13,30		176,60
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30		50,60
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50		87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10
Итого за Обед		705	21,09	20,19	85,7		608,3
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: 7-11 лет, в т.ч. ММС

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
№84 партнер2015	Тертеля (фишболы)рыбные с томатным соусом 60/30	90	7,90	2,00	11,00			92,30
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	170	3,60	6,00	24,70			167,50
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00			100,00
Итого за Завтрак		500	14,8	8,4	65,7			399,8
Стоимость завтрака								
Обед (2 смена)		71,09						
ТК №16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром,м/р	90	0,90	4,10	13,1			90,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками190/10	200	5,8	4,40	23,30			132,80
164 партнер2021	Гречка по-купечески	150	8,80	7,90	13,30			176,60
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед		705	20,7	17	90,6			595
Стоимость обеда								
		79,73						

Рацион: 7-11 лет в т.ч ММС

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30		99,00
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	160	5,90	4,60	38,40		220,40
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00		100,00
Итого за Завтрак		500	11,5	10,1	79,7		459,4
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)							
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	4,70	10,1		88,70
Ттк20/3	Котлеты куриные "Наплетсы" с соусом томатным40/50	90	11,30	5,70	9,7		137,20
№464 сб1996	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70		136,60
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50		58,50
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	35	2,90	0,30	17,50		87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной	30	2,30	0,30	13,40		68,10
Итого за Обед		705	21,30	15,20	86,90		576,60
Стоимость обеда							
		79,73					

Рацион: 7-11 лет ,в т.ч ММС

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак (1 смена)								
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 215/5	220	1,50	2,50	11,0			97,20
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
пром		40	3,00	4,5	28,3			164,5
ТТК	Печенье в ассортименте							
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	40	3,30	0,40	20,00			100,00
ТТК	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,0			38,20
Итого за Завтрак		510	10,4	10,1	69,3			439,9
Стоимость завтрака		71,09						
Обед (2 смена)								
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1			89,30
№159 партнер2021	Картофель и овощи тушенные с куриным фаршем	150	9,00	9,50	15,00			182,00
281 Партнер 2013	Комлот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50			58,50
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8			47,00
ТТК	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8»	35	2,90	0,30	17,50			87,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед		715	16,9	12,5	85,3			532,4
Стоимость обеда		79,73						